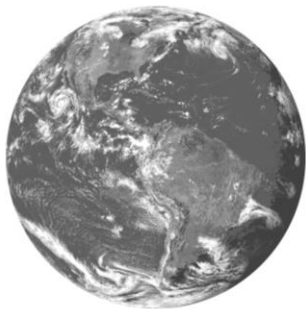


QUÁN TỬ BI VÀ LỢI ÍCH



Vietnamese Language

Nguyện cho tôi xa lìa hận thù.

Nguyện cho tôi xa lìa ác tâm.

Nguyện cho tôi xa lìa ghen tị.

Nguyện cho tôi xa lìa nỗi khổ về tâm.

Nguyện cho tôi xa lìa nỗi khổ về thân.

Nguyện cho tôi được sống trong bình an.

Nguyện cho tôi được sống trong hạnh phúc. (đọc 2 lần)

Nguyện cho mọi loài ở **nơi này** xa lìa hận thù.

... xa lìa ác tâm.

... xa lìa ghen tị.

... xa lìa nỗi khổ về tâm.

... xa lìa nỗi khổ về thân.

Nguyện cho họ được sống trong

bình an.

Nguyện cho họ được sống trong hạnh phúc.

Nguyện cho mọi loài ở **thành phố này** xa lìa hận thù.

... xa lìa ác tâm.

... xa lìa ghen tị.

... xa lìa nổi khổ về tâm.

... xa lìa nổi khổ về thân.

Nguyện cho họ được sống trong bình an.

Nguyện cho họ được sống trong hạnh phúc.

Nguyện cho mọi loài ở **tỉnh bang này** xa lìa hận thù.

... xa lìa ác tâm.

... xa lìa ghen tị.

... xa lìa nỗi khổ về tâm.

... xa lìa nỗi khổ về thân.

Nguyện cho họ được sống trong
bình an.

Nguyện cho họ được sống trong
hạnh phúc.

Nguyện cho mọi loài ở **đất nước
này** xa lìa hận thù.

... xa lìa ác tâm.

... xa lìa ghen tị.

... xa lìa nỗi khổ về tâm.

... xa lìa nỗi khổ về thân.

Nguyện cho họ được sống trong
bình an.

Nguyện cho họ được sống trong
hạnh phúc.

Nguyện cho mọi loài ở **thế giới này** xa lìa hận thù.

... xa lìa ác tâm.

... xa lìa ghen tị.

... xa lìa nỗi khổ về tâm.

... xa lìa nỗi khổ về thân.

Nguyện cho họ được sống trong bình an.

Nguyện cho họ được sống trong hạnh phúc.

Nguyện cho tất cả mọi loài xa lìa hận thù.

... xa lìa ác tâm.

... xa lìa ghen tị.

... xa lìa nỗi khổ về tâm.

... xa lìa nỗi khổ về thân.

Nguyện cho họ được sống trong bình an.

Nguyện cho họ được sống trong hạnh phúc.

Quán Từ Bi có thể được thực tập ở 4 tư thế: đi, đứng, ngồi và nằm. Trước hết, bạn có thể đọc những câu thiền ngữ một cách nhẹ nhàng và sau đó hành thiền trong im lặng.

Lợi ích của Quán Từ Bi (AN 11:15)

1. Người đó được dễ ngủ.
2. Người đó thức dậy trong thoải mái.
3. Người đó không còn ác mộng.
4. Người đó trở nên dễ thương với mọi người.
5. Người đó trở nên dễ thương với loài phi nhân.
6. Người đó được Chư Thiên bảo hộ.
7. Người đó không bị tổn hại bởi lửa, thuốc độc, hoặc vũ khí.
8. Tâm người đó được định tĩnh nhanh chóng.
9. Các cơ trên khuôn mặt người đó được thư giãn.
10. Người đó ra đi trong tỉnh thức.
11. Nếu người đó chưa chứng được một trong những Thánh Quả, họ cũng được tái sinh vào thiên giới.



Buddha Meditation Centre
Greater Toronto Area
*Mahamevnawa Buddhist
Monastery*

MeditationGTA.org
info@MeditationGTA.org
905-927-7117

11175 Kennedy Road
Markham, ON, L6C 1P2

facebook.com/meditationGTA
meetup.com/meditationGTA
